GENTE in cucina

TONNO
Il re del mare in tutte le salse

CIOCCOLATO
Il trionfo della dolcezza

PRUGNE
L'agrodolce che conquista

PISTACCHI

PROVATELI ANCHE NEI PRIMI PIATTI

FRITTATE

SFIZIOSE E FRESCHE PER OGNI OCCASIONE

The POWER of PISTACHIOS
PROTEINE
VITAMINA B
GRASSI SANI
E ANCHE TANTO
GUSTO
AMERICAN QUALITY
PISTACHIOS
California Grown
AmericanPistachios.it
©2022 American Pistachio Growers

GENTE in cucina

sommario

5

27

33

51

55

TANTE IDEE DA PORTARE IN TAVOLA
Un nuovo pranzo da ricordare: iniziamo con piatti a base di pistacchio, poi il re del mare, il tonno, quindi frittate, omelette e le prugne. Il dolcissimo finale è nel segno del trifle.

PISTACCHI

TONNO

FRITTATE E OMELETTE

PRUGNE

TRIFLE

PISTACCHI il tocco verde che esalta ogni piatto

Tartufini di matcha

Preparazione 25 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
100 g di granella di pistacchi * 100 g di anacardi * 12 datteri snocciolati * 20 g di cocco secco grattugiato * 2 cucchiaini di tè matcha * 1 cucchiai di olio di cocco o di semi di girasole

Frullate rapidamente nel mixer gli anacardi con 30 g di pistacchi, i datteri, il cocco, il matcha e l'olio. Allargate la granella di pistacchi rimasta su un piatto. Con le mani inumidite, formate tante palline grandi quanto una noce e rotolatele nella granella. Disponetele su un vassoio, coperto di carta da forno, e fatele rassodare almeno un'ora in frigo.

Spaghetti alle zucchine

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di linguine * 2 zucchine * 50 g di pistacchi sgusciati e spellati * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 100 g di pecorino grattugiato * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Frullate nel mixer 2/3 dei pistacchi con il pecorino, il prezzemolo, l'aglio spellato e olio, versato a filo, quanto ne serve per ottenere un pesto cremoso. Regolate di sale, pepate e versate in una terrina. Cuocete gli spaghetti in acqua salata. Intanto, lavate le zucchine, tagliatele a julienne per il lungo e conditele in una ciotola con olio, sale e il succo del limone. Diluite il pesto con qualche cucchiaio di acqua della pasta. Scolate gli spaghetti al dente, trasferiteli nella terrina insieme alle zucchine e mescolate. Completate con i pistacchi rimasti, tritati grossolanamente.

Piccoli, ma grandi nel sapore, usati in granella regalano note croccanti. Provateli nelle ricette salate e in quelle dolci: sono da applausi

PISTACCHI

Pasticcini con le mandorle

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
90 g di farina di pistacchi * 110 g di farina di mandorle * 1 uovo * 100 g di zucchero semolato * ½ cucchiaino di estratto di vaniglia * ½ bustina di lievito in polvere * 2 cucchiai di zucchero a velo * Pistacchi o mandorle sgusciati e spellati per decorare

In una ciotola, sbattete l'uovo con lo zucchero semolato e la vaniglia. Incorporate la farina di pistacchi, quella di mandorle, il lievito setacciato e lavorate fino a ottenere un impasto sodo. Formate tante palline grandi quanto una noce e allineatele man mano, ben distanziate, su una o due placche, su carta da forno. Spolverizzate di zucchero a velo, inserite al centro di ogni dolcetto un pistacchio o una mandorla e infornate 15 minuti a 180°.

Gallette ai fichi

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fichi * 200 di farina 00, più quella per la lavorazione * 25 g di farina di mandorle * 30 g di farina di pistacchi * 80 g di zucchero a velo * 120 g di burro * 1 uovo * 2 cucchiai di miele * 1 ciuffo di menta * 2 cucchiai di granella di pistacchi * Sale

In una ciotola, mescolate le farina 00 e di mandorle con lo zucchero a velo e un pizzico di sale. Unite il burro a dadini e lavorate con la punta delle dita per ottenere un composto di briciole. Unite l'uovo e impastate finché l'insieme si compatta. Formate un panetto, avvolgetelo in pellicola e fate riposare in frigo un'ora. Stendete la pasta sul piano infarinato e ricavate 4 dischi di circa 12 cm. Trasferiteli su una placca, rivestita di carta da forno, bucherellateli e distribuite al centro la farina di pistacchi e i fichi, lavati e affettati. Ripiegate i bordi sui fichi, irrorate con il miele e cospargete con la granella. Infornate per circa 30 minuti a 170°. Lasciate raffreddare e guarnite con foglie di menta e, a piacere, palline di sorbetto alla frutta.

Bucatini con stracciatella

Preparazione 10 minuti
Tempo di cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di bucatini * 120 g di pistacchi sgusciati e spellati * 200 g di stracciatella di burrata * 40 g di parmigiano reggiano * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate i bucatini in acqua salata. Intanto, tritate i pistacchi e mescolatene metà, in una terrina, con 4 cucchiai di olio, sale, il succo del limone e un po' d'acqua della pasta. Condite la stracciatella con olio, sale e pepe. Scolate il bucatini al dente, conditeli nella terrina e completate con la stracciatella, il parmigiano a scaglie, pepe, prezzemolo tritato e i pistacchi rimasti.

Cheese cake allo yogurt

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
150 g di biscotti secchi * 20 g di farina di pistacchi * 75 g di burro * 300 g di yogurt * 250 g di mascarpone * 100 g di crema di pistacchi * 50 g di zucchero a velo * 200 g di cioccolato bianco * 2 cucchiai di pistacchi sgusciati * 6 g di gelatina in fogli

Frullate i biscotti, unite il burro fuso, la farina di pistacchi e trasferite in uno stampo a cerniera, rivestito di pellicola. Compattate con il dorso di un cucchiaio e mettete in frigo. Mettete la gelatina a bagno in acqua fredda. In una ciotola, mescolate lo yogurt con lo zucchero a velo. Riscaldate in un pentolino qualche cucchiaio di questo composto, unite la gelatina strizzata, fatela sciogliere, e lasciate raffreddare. Riunite la miscela al resto dello yogurt e incorporate con una spatola la crema di pistacchi e il mascarpone. Versate il composto sulla base di biscotti e mettete in frigo 3-4 ore. Sciogliete il cioccolato a bagnomaria e versatelo sul cheese cake, sformato. Tritate in modo grossolano i pistacchi, guarnite il dolce e servite.

Terrina di coniglio

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 coniglio disossato * 2 uova * 100 g di panna fresca * 50 g di mollica di pane * 75 g di pistacchi sgusciati e spellati * 50 ml di rum * Noce moscata * Burro * Sale, pepe nero e pepe rosa in grani

Sbriciolate il pane nella ciotola del mixer. Unite il rum, la panna, le uova e amalgamate. Tagliate la carne a tocchetti. Uniteli nel mixer con una presa di sale, una macinata di pepe nero e una grattugiata di noce moscata. Lavorate fino a ottenere un insieme abbastanza fine. Trasferite in una ciotola e amalgamate con 3/4 dei pistacchi e il pepe rosa. Imburrate una terrina di 22x11 cm. Versate il composto, livellate la superficie con una spatola e cospargete con il resto dei pistacchi, premendo leggermente, e qualche fiocchetto di burro. Coprite la terrina con il coperchio o con alluminio e infornate a 120° per 1 ora e 30 minuti. Scoprite e proseguite la cottura altri 10 minuti. Sfornate, coprite nuovamente la terrina e fate raffreddare. Passate in frigo per circa 24 ore prima di servire.

Cialde croccanti

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
70 g di granella di pistacchi * 3 albumi * 30 g di farina * 110 g di zucchero * 60 g di burro * Sale

Sciogliete il burro in un pentolino e fatelo intiepidire. In una ciotola, mescolate gli albumi con lo zucchero e un pizzico di sale fino a ottenere un composto liscio. Versate il burro fuso, la farina e amalgamate. Infine, incorporate la granella di pistacchi. Disponete l'impasto su una placca, rivestita di carta da forno, a cucchiaiate ben distanziate formando dischetti di 4-5 cm. Cuocete in forno a 180° per circa 10 minuti finché le cialde sono dorate. Sfornate e fate raffreddare prima di togliere le cialde dalla placca. In alternativa, potete sollevarle quando sono ancora calde e morbide e curvarle posandole su un mattarello o una bottiglia finché sono raffreddate.

GIORNALI E RIVISTE PDF:
WWW.XSAVA.XYZ

Dolcetti sfiziosi

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
125 g di burro, più quello per gli stampini * 55 g di zucchero a velo * 15 g di farina di pistacchi * 35 g di pistacchi * 35 g di farina mandorle * 50 g di farina 00 * ½ bustina di lievito in polvere * 4 albumi * 25 g di crema di pistacchi

Setacciate in una terrina la farina 00 con zucchero a velo e lievito. Unite le farine di pistacchi e mandorle e mescolate. Incorporate con una spatola gli albumi, la crema di pistacchi e infine il burro fuso. Coprite e fate riposare in frigo 12 ore. Versate il composto in stampini rettangolari imburrati e infornate a 210° per 8-10 minuti, finché i dolcetti sono dorati. Sfornate, fate raffreddare e sformate.

Barrette di marzapane

Preparazione
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
400 g di marzapane * 150 g di cotognata * 10 g di cacao amaro * 10 lamponi secchi * 3 cucchiai di granella di pistacchi

Mescolate il marzapane con il cacao e i lamponi spezzettati. Dividetelo in 2 parti uguali e stendetene una in uno stampo rettangolare, foderato di carta da forno, formando uno strato spesso circa mezzo cm. Livellate con una spatola e distribuite la cotognata, formando uno strato regolate. Coprite con il marzapane rimasto, premete per compattare e cospargete con i pistacchi. Fate riposare in frigo un'ora prima di sformare e tagliare le barrette.

Torta morbida

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
150 g di pistacchi sgusciati spellati * 80 g di farina, più quella per lo stampo * 4 uova * 125 g di burro, più quello per lo stampo * 150 g di zucchero semolato * 1 bustina di lievito in polvere * Zucchero a velo

Frullate i pistacchi nel mixer con un cucchiaio di zucchero, per ottenere una polvere abbastanza fine. In una ciotola, montate il burro morbido con lo zucchero rimasto. Unite un uovo alla volta alternando la farina, setacciata con il lievito, e i pistacchi. Amalgamate e versate il composto in uno stampo a cerniera, imburrato e infarinato. Infornate a 180° per circa 35 minuti finché uno stecchino, inserito al centro del dolce, ne esce asciutto. Sfornate, fate raffreddare, sformate la torta e spolverizzatela di zucchero a velo e, a piacere, di granella di pistacchi.

Crostatine ai frutti rossi

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
1 panetto di pasta frolla pronta * 100 g di frutti rossi * 150 g di farina di pistacchi * 125 g di burro, più quello per gli stampini * 125 g di zucchero * 2 cucchiai di granella pistacchi * 1 limone * 2 uova

Dividete la pasta frolla in 8 parti e stendetele in altrettanti stampini imburrati. Bucherellate il fondo, coprite con dischetti di carta da forno, legumi secchi e infornate 20 minuti 170°. Eliminate legumi e carta e lasciate intiepidire. Intanto, mescolate la farina di pistacchi in una ciotola con il burro morbido e lo zucchero. Lavate il limone, grattugiate la scorza sulla crema e mescolate. Aggiungete un uovo alla volta, amalgamate e dividete nelle basi di frolla. Livellate e distribuite i frutti rossi, lavati e asciugati. Rimettete 10-15 minuti in forno a 170°. Sfornate, fate raffreddare, sformate e completate con la granella di pistacchi.

Pasticcio di vitello

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
400 g di polpa di vitello macinata * 100 g di pomodori secchi * 60 g di pistacchi sgusciati e spellati * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * 50 g di pecorino grattugiato * 1 panino * 2 uova * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * Latte * Burro * Sale e pepe

Spezzettate il panino e mettetelo ammollo in poco latte. Tritate l'aglio spellato e il prezzemolo. Mescolate il trito in una ciotola con la carne, il pane strizzato, le uova, il parmigiano e il pecorino. Unite i pistacchi tritati grossolanamente e i pomodori secchi tagliati a pezzetti. Regolate di sale, pepate e impastate fino a ottenere un composto omogeneo. Sistematelo in una terrina imburrata e infornate un'ora a 180°.

Conchiglie al salmone

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di conchiglie * 280 g di salmone senza pelle * 100 g di piselli sgranati * 100 g di pistacchi sgusciati e spellati * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * ½ limone * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Frullate i pistacchi nel mixer con il parmigiano, il basilico, mezzo spicchio d'aglio spellato, la scorza grattugiata del limone, ben lavato, e mezzo bicchiere circa d'olio, diluendo se occorre con poca acqua. Regolate di sale, pepate e versate il pesto in una terrina. Scaldate in una padella un filo d'olio con l'aglio rimasto, schiacciato. Unite i piselli e cuocete 2-3 minuti. Private il salmone di eventuali lische, mettetelo nella padella, cuocetelo 5-6 minuti e dividetelo a scaglie. Salate, pepate e spegnete. Nel frattempo, lessate le conchiglie in acqua salata. Stemperate il pesto con qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta. Scolate le conchiglie al dente e ripassatele nella padella con il salmone. Fate saltare un minuto, versate nella terrina con il pesto, amalgamate e servite.

TONNO
il re dei mari e della buona tavola

Timballini di riso

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g di riso Vialone nano * 160 g di tonno sott'olio * 250 g di pomodori * 1 mazzetto di rucola * 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato * Aceto balsamico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate il riso in acqua salata, scolatelo e conditelo ancora caldo con un filo d'olio e il parmigiano. Sbollentate i pomodori, spellateli e tagliateli a dadini. Aiutandovi con 6 anelli coppapasta oliati, distribuite il riso su una placca, rivestita di carta da forno. Livellatelo e coprite con il tonno spezzettato e i pomodori. Condite con un filo d'olio, sale, pepe e infornate circa 5 minuti a 180º. Sfornate, trasferite i timballini nei piatti su un filo di aceto balsamico, sfilate gli anelli e rifinite con qualche altra goccia di aceto e la rucola, sciacquata e asciugata.

Fresco o sott'olio, è un grande protagonista della tradizione mediterranea. Da assaporare in tante ricette di stagione, dagli antipasti ai secondi

Polpette dorate

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
* 260 g di tonno sott'olio * 200 g di patate * 1 carota * 2 uova * 1 ciuffo di prezzemolo * Pangrattato * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Lessate separatamente in acqua salata le patate pelate e la carota raschiata. Scolatele e passatele allo schiacciapatate, ancora calde, raccogliendo le puree in una ciotola. Lasciate intiepidire. Aggiungete il tonno spezzettato, un uovo, un cucchiaio di pangrattato e il prezzemolo tritato. Amalgamate, regolate di sale e pepate. Formate le polpette, passatele nell'uovo rimasto, sbattuto, e rotolatele nel pangrattato. Friggetele in abbondante olio ben caldo dorandole da tutti i lati. Scolatele su carta da cucina e servite.

Sformatini al prezzemolo

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
380 g di tonno sott'olio * 500 g di patate * 50 ml di latte * 1 mazzetto di prezzemolo * 30 g di burro, più quello per gli anelli * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate le patate in acqua salata. Scolatele, pelatele, passatele ancora calde allo schiacciapatate, raccogliete la purea in una casseruola e portatela sulla fiamma bassissima. Mescolando, unite il burro e il latte a filo. Aggiungete una cucchiaiata di prezzemolo, tagliato a striscioline con le forbici, regolate di sale e pepate. Passate il tonno al mixer per ridurlo in crema.

Sistemate su una placca, rivestita di carta da forno, 4 anelli coppapasta oliati. Dividetevi il purè e coprite con la crema di tonno. Infornate 15 minuti a 210°. Sfornate, trasferite nei piatti, sfilate gli anelli e completate con pepe, altro prezzemolo tagliuzzato e un filo d'olio.

Scaloppe pepate

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fette spesse di tonno * 3 patate * 6 cucchiai di besciamella * 2 cucchiai di grana padano grattugiato * 1 mazzetto di timo * Latte * Olio extravergine d'oliva * Sale, pepe nero e rosa in grani

Lessate le patate in acqua salata. Scolatele al dente, pelatele, affettatele e mescolatele con 2 cucchiai di besciamella. Disponetele in 4 anelli coppapasta oliati, posti su una placca rivestita di carta da forno. Coprite con un velo di besciamella, il grana e infornate 20 minuti a 210°. Intanto, pestate nel mortaio un cucchiaino di pepe nero e uno di pepe rosa. Ungete d'olio le scaloppe di tonno (essendo poco cotte, il tonno deve essere prima trattato come per il consumo a crudo, tenendolo 96 ore in freezer e scongelandolo in frigo). Passatele nel mix di pepe, premendo per farlo aderire. Scaldate la besciamella rimasta in un pentolino con poco latte e il pepe rimasto. Sfornate e trasferite le patate nei piatti, poi sfilate gli anelli. Nel frattempo, scottate le scaloppe un minuto per lato in una padella antiaderente, a fuoco vivo, con qualche rametto di timo. Salatele e servitele con i tortini, la besciamella e timo fresco.

Scaglie piccanti

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 filetto di tonno da circa 400 g * Paprica piccante * Peperoncino in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale, pepe nero e rosa in grani

Cuocete il tonno a vapore per circa 15 minuti. Intanto, pestate nel mortaio, in modo grossolano, un cucchiaino di pepe nero e uno di pepe rosa. Ancora caldo, dividete il tonno a scaglie e mettetelo in una pirofila. Conditelo con un filo d'olio, una presa di paprica, una peperoncino, sale e il pepe pestato. Coprite con pellicola, lasciate raffreddare e passate in frigo almeno un'ora prima di servire.

Dadolata in insalata

Preparazione
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g di filetto di tonno * 10 ravanelli * 2 cipollotti * 1 lime * 80 g di ribes * 1 mazzetto di erba cipollina * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale

Pulite e tritate i cipollotti. Mescolateli in un'insalatiera con il succo del lime. Tagliate il tonno a dadi (per il consumo a crudo, deve prima essere tenuto 96 ore in freezer, poi scongelato in frigo) e unitelo ai cipollotti. Mondate i ravanelli e tagliateli a fettine sottili. Aggiungeteli a tonno e cipollotti e unite l'erba cipollina tagliuzzata, il prezzemolo tritato e i ribes, lavati e sgranati. Condite con olio e sale e servite.

Tranci mediterranei

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 tranci di tonno * 120 g di pomodorini ciliegia * 2 scalogni * 2 cucchiai di olive nere e verdi * 1 mazzetto di timo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate e tagliate a spicchi i pomodorini. Spellate e affettate gli scalogni. Fateli appassire in una padella con un filo d'olio e 2 rametti di timo. Unite i pomodori, cuocete 2-3 minuti ed eliminate il timo. Intanto, rosolate in un'altra padella, con un velo d'olio, i tranci di tonno 1-2 minuti per lato a fuoco vivo. Aggiungete al sugo le olive, il tonno rosolato e un filo d'acqua. Regolate di sale, pepate e cuocete coperto, a fuoco dolce, per 10-15 minuti. Spegnete, completate con ciuffetti di timo fresco e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 tranci di tonno * ½ peperone giallo * ½ peperone rosso * ½ peperone verde * 5 spicchi d'aglio * ½ arancia * 1 lime * 1 mazzetto di alloro * Peperoncino in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale

Mondate e tagliate a dadini i peperoni. Conditeli in una terrina con olio e sale. Spennellate d'olio i tranci di tonno, salateli e fasciateli con foglie di alloro leggermente sovrapposte, fissandole con un giro di spago. Disponete i tranci su 4 fogli di carta da forno. Lavate arancia e lime e grattugiate le scorze sui tranci. Spellate e tritate finemente uno spicchio d'aglio e spargetelo sui tranci insieme a poco peperoncino. Contornate con i peperoni, unite gli spicchi d'aglio rimasti, non spellati, e condite con un filo d'olio. Chiudete i cartocci formando fagottini non troppo stretti e legateli con un giro di spago. Trasferiteli su una placca e infornate a 200° per 30 minuti. Sfornate e aprite i cartocci in tavola.

Cartocci all'alloro

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di filetto di tonno * 4 patate * 1 peperone verde * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 peperoncino piccante fresco * 120 g di passata di pomodoro * 400 ml di brodo di pesce o vegetale * 1 cucchiaino di paprica affumicata o dolce * Olio extravergine d'oliva * Sale

Mondate e tagliate a pezzetti il peperone e il peperoncino. Pelate e riducete a cubetti le patate. Sbucciate e affettate la cipolla, spellate e tritate l'aglio e fateli appassire in una casseruola con un filo d'olio. Aggiungete patate, peperone, peperoncino e cuocete per circa 10 minuti. Spolverizzate con la paprica e mescolate. Versate la passata e il brodo e portate a bollore. Abbassate il fuoco e cuocete fino a quando le patate sono tenere, allungando se occorre con poca acqua. Unite il tonno, tagliato a grossi dadi, e proseguite la cottura per circa 5 minuti. Regolate di sale, spegnete e servite.

Zuppetta alla paprica

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Trancetti in tre panature

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di filetto di tonno * 3 albumi * 1 cucchiaio di amido di mais * 3 cucchiai di semi di sesamo * 3 cucchiai di semi di papavero * 3 cucchiai di pangrattato * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Tagliate il filetto di tonno a fette spesse circa 2 cm e dividetele a trancetti (poiché sarà lasciato molto al sangue, il tonno deve essere prima trattato come per il consumo a crudo, tenendolo 96 ore in freezer e scongelandolo in frigo). Sbattete in una larga ciotola gli albumi con l'amido e pepate. Allargate in 3 piatti il pangrattato, i semi di sesamo e quelli di papavero. Tuffate i trancetti di tonno negli albumi e poi passatene un terzo nel sesamo, un terzo nel papavero e un terzo nel pangrattato. Friggeteli, pochi per volta, in un tegame con 3-4 dita di olio ben caldo. Scolateli via via su carta assorbente da cucina e teneteli in caldo nel forno, scaldato a 100° e spento, con lo sportello lasciato un po' aperto. Salateli appena prima di servire accompagnandoli, a piacere, con spicchi di limone, ciuffetti di prezzemolo e un contorno di riso cotto al vapore.

Bocconcini con senape

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di filetto di tonno * 1 cipolla * 250 ml di panna fresca * 1 cucchiaio di senape all'antica * Zucchero * Peperoncino in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate il filetto di tonno a bocconcini e saltateli 5 minuti in una padella, a fuoco vivo, con olio, sale, pepe e peperoncino, rimescolando di continuo. Toglieteli e teneteli da parte (conservate la padella). Sbucciate e affettate la cipolla. Fatela appassire 10 minuti nella padella, a fuoco dolce, con poco altro olio e un filo d'acqua, finché diventa morbida. Mescolate panna e senape e versate la miscela nella padella. Fate addensare a fuoco dolce e riunite il tonno. Lasciate insaporire qualche istante, mescolando delicatamente, spegnete e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di filetto di tonno * 2 mele * Peperoncino fresco * 2 lime * 1 mazzetto di erba cipollina * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Riducete il tonno a dadini piccoli con un coltello (per il consumo a crudo, il tonno deve prima essere tenuto 96 ore in freezer, poi scongelato in frigorifero). Riuniteli in una terrina e condite la tartare con olio, sale, pepe e il succo di un lime. Lasciate marinare 15 minuti. Nel frattempo, sbucciate e pulite le mele, tagliatele a fettine sottili e irroratele con il succo del lime rimasto. Aiutandovi con un anello coppapasta, componete le preparazioni nei piatti mettendo sul fondo qualche fettina di mele, la tartare ben livellata e ancora mele. Pulite il peperoncino e tagliatelo a rondelle. Spargetele sulle tartare e completate con un giro d'olio, un pizzico di sale e l'erba cipollina tagliuzzata.

Tartare alle mele

Preparazione 20 minuti

FRITTATE e omelette, fantasie da gustare

Con merluzzo e scalogno

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
6 uova * 200 g di filetti di merluzzo senza pelle * 6 piccoli scalogni * 100 g di spinaci * 1 porro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private i filetti di pesce di eventuali lische. Mondate e affettate il porro. Rosolatelo in una padella con un filo d'olio e gli scalogni, spellati e tagliati a metà. Unite gli spinaci lavati e spezzettati, lasciateli ammorbidire, aggiungete il merluzzo sminuzzato e cuocete 2-3 minuti. Salate e pepate. Sbattete in una terrina le uova con sale e pepe. Unite il mix di verdure e pesce e versate in una pirofila oliata. Infornate 25 minuti a 180°.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
6 uova * 150 g di filetti di nasello senza pelle * 100 g di provola * 250 g di friggitelli * 1 cipolla * Olio di semi di arachidi * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private il pesce di eventuali lische e doratelo 2-3 minuti in una padella con un filo di olio d'oliva. Tenete da parte e fate appassire in padella la cipolla sbucciata e affettata con poco altro olio. Lavate i friggitelli. Tenetene da parte 8, mondate gli altri, tagliateli a fettine e stufateli 5 minuti con la cipolla, sale e pepe. Sbattete le uova in una terrina con sale e pepe. Scaldate un filo di olio d'oliva nella padella e versate metà delle uova. Unite il pesce spezzettato, il mix di cipolla e friggitelli, la provola a fettine e coprite con il resto delle uova. Cuocete la frittata 4-5 minuti per lato. Intanto, friggete i friggitelli rimasti in abbondante olio di semi. Salateli e serviteli con la frittata, tagliata a cubotti.

Al nasello e friggitelli

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Potete prepararle in padella o al forno e poi arricchirle con verdure, salumi, formaggi o pesce. Sono formidabili con bacon e peperoncini

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
6 uova * 250 g di baccalà dissalato * ½ cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 peperoncino fresco * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate e tritate la cipolla e l'aglio. Fateli appassire in una padella con un filo d'olio e il peperoncino, mondato e tagliato a striscioline. Tenete da parte, unite ancora poco olio e dorate il baccalà 4-5 minuti dalla parte della polpa. Spegnete, private il baccalà di pelle e lische e sminuzzatelo. Mescolatelo in una terrina con il prezzemolo tritato e il soffritto di cipolla e aglio. Sbattete leggermente le uova in una ciotola, unite il mix di baccalà, regolate di sale e dividete il composto in 4 stampini bassi, unti d'olio. Infornate a 180° per circa 20 minuti, finché la superficie è dorata. Sfornate, sformate e servite, a piacere con prezzemolo fresco.

Piccanti al baccalà

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Rollè con salicornia

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
6 uova * 150 g di salicornia (asparagi di mare) * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * Burro

Private la salicornia dei gambi più spessi, lavatela e mettetela in una pentola con acqua fredda. Coprite, portate a bollore, cuocete 5 minuti e scolate. In una ciotola, sbattete le uova con il parmigiano. Versate il composto in una padella ampia, con una noce di burro, e cuocete una frittata bassa 2-3 minuti per lato. Intanto, ripassate la salicornia in un'altra padella con poco burro. Fate scivolare la frittata su un tagliere, dividetela a metà, farcite ogni metà con la salicornia, arrotolate dal lato corto, tagliate a trancetti e servite.

Di spinaci e pomodorini

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
6 uova * 250 g di spinaci * 200 g di pomodorini ciliegia colorati (rossi, gialli, arancioni, neri) * ½ cipolla * 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate gli spinaci, tagliuzzateli e fateli appassire in una padella, con un filo d'olio e poco sale. Teneteli da parte. Scolate l'eventuale liquido nella padella, unite altro olio e fate appassire la cipolla, spellata e tritata. In una ciotola, sbattete le uova con il parmigiano. Aggiungete gli spinaci e la cipolla, regolate se occorre di sale e pepate. Versate il composto in uno stampo quadrato o tondo, rivestito di carta da forno. Lavate e tagliate a metà i pomodorini. Disponeteli sul composto, con il taglio verso l'alto, e infornate 20-25 minuti a 180°.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
5 uova * 30 ml di latte * 300 g di pomodori datterini * 1 spicchio d'aglio * 1 mazzetto di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In una ciotola, sbattete le uova con il latte e una presa di sale. Ungete d'olio una piccola padella antiaderente, scaldatela e versatevi un mestolo di composto di uova, in modo da ottenere uno strato sottile. Cuocete la frittatina, a fuoco dolce, circa 2 minuti per lato. Fatela scivolare su un tagliere e proseguite fino a esaurire il composto, impilando man mano le frittatine. Nel frattempo fate rosolare l'aglio, pelato e tagliato a fettine, in una padella con un filo d'olio. Aggiungete i datterini, lavati e tagliati a metà, salate e cuocete 10 minuti. Tagliate le frittatine a striscioline di circa mezzo cm e ripassatele qualche istante nella padella con i pomodorini e il basilico, tagliato a filetti. Spegnete, pepate a piacere e servite.

Tagliatelle ai datterini

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

Al basilico e zucchine

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 uova * 200 g di zucchine * 120 ml di panna fresca * 1 mazzetto di basilico * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * Burro * Sale e pepe bianco

Lavate e tagliate a pezzetti le zucchine. Fatele stufare a fuoco dolce in una padella, con poco burro. Salatele e pepatele, unite il basilico spezzettato e spegnete. In una ciotola, sbattete le uova con la panna e il parmigiano. Unite le zucchine e regolate di sale. Versate il composto in piccoli stampini da budino imburrati. Infornate 25-30 minuti a 150°. Fate intiepidire, sformate e servite, a piacere con basilico fresco.

Con bacon e peperoncini

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
6 uova * 120 g di bacon a fettine * 2 peperoncini verdi dolci * 2 peperoncini rossi piccanti * 1 cipollotto * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Rosolate in una padella, con un filo d'olio, il cipollotto e i peperoncini, mondati e affettati, con il bacon a pezzetti. Spegnete e tenete da parte. Sbattete le uova in una ciotola con sale e pepe. Versate il composto nella padella, con un filo di olio nuovo, mettete il coperchio e fate rassodare 2-3 minuti. Levate il coperchio, distribuite al centro il mix di peperoncini e bacon, rimettete il coperchio e terminate la cottura in altri 4-5 minuti.

Bontà ai quattro colori

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
16 uova * 200 g di formaggio fuso a fette * 2 cucchiai di grana padano grattugiato * 1 patata * 200 g di spinaci * ½ peperone rosso * 1 cipolla rossa * 1 porro * 1 scalogno * Salsa di soia * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate la patata in acqua salata. Dorate lo scalogno, spellato e tritato, in un tegame con un filo d'olio. Unite gli spinaci e saltateli finché l'acqua emessa è evaporata. Salate, pepate e spegnete. Tenete da parte e, nello stesso tegame, rosolate il porro, pulito e affettato. Salatelo, toglietelo e fate rosolare la cipolla, spellata e tritata, con il peperone, mondato e ridotto a dadini. Salate e spegnete. Sbattete in una ciotola 4 uova, unite gli spinaci, regolate di sale e pepate. Versate il composto in una padella e cuocete la frittata 3-4 minuti per lato. Tenete da parte e preparate altre 3 frittate: una con le patate tagliate a dadini, una con porro e grana e una con peperone, cipolla e un filo di soia. Sovrapponete le frittate su una placca, rivestita di carta da forno, inframezzando tra una e l'altra 2 fette di formaggio. Spezzettate il formaggio rimasto sulla sommità delle frittate. Infornate 10-15 minuti a 180°, finché il formaggio fila.

Ratatouille e mozzarella

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 uova * 1 mozzarella * 1 zucchina * 2 pomodori * 1 peperone giallo * 1 cipolla rossa * 100 g di funghi champignon * 1 mazzetto di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Affettate la mozzarella e fatela scolare su carta da cucina. Lavate la zucchina e riducetela a fette oblique. Mondate il peperone e tagliatelo a listarelle. Pulite e affettate gli champignon. Sciacquate i pomodori e tagliateli a rondelle. Sistemate tutte le verdure su una teglia coperta di carta da forno. Condite con olio, sale, pepe e infornate 20 minuti a 180°. Sbattete le uova in una ciotola con sale e pepe. Versate il composto in una teglia oliata e coprite con la mozzarella e le verdure. Cospargete con un trito di basilico, pepate, irrorate d'olio e infornate 25-30 minuti, sempre a 180°. Servite con basilico fresco.

Ai piselli e cavolfiore

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
6 uova * 100 g di cavolfiore a cimette * 150 g di piselli sgranati * 1 patata * 1 porro * 2 scalogni * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate il cavolfiore. Sbucciate e tagliate a dadini la patata. Mondate e affettate il porro, spellate e tritate gli scalogni e fateli appassire in una padella con un filo d'olio. Unite i dadini di patata, i piselli, il cavolfiore e cuocete 15 minuti, bagnando se occorre con un filo d'acqua, finché gli ortaggi sono teneri. Salate, pepate e spegnete. Sbattete le uova in una ciotola, unite metà degli ortaggi, regolate di sale e versate il composto in una teglia rivestita di carta da forno. Cospargete con le verdure rimaste e infornate 25 minuti a 180°.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 uova * 100 g di prosciutto cotto * 150 g di formaggio fresco spalmabile * 20 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 mazzetto di timo * 1 mazzetto di erba cipollina * Burro * Sale

In una ciotola, sbattete le uova con il parmigiano e le foglioline del timo. Regolate di sale e versate il composto in una teglia rettangolare coperta con carta da forno bagnata, strizzata e spennellata di burro fuso. Infornate a 190° per 20-25 minuti: dovete ottenere una frittata morbida e ancora chiara. Sfornate, fate intiepidire e capovolgete la frittata su un largo pezzo di pellicola, steso sul piano di lavoro. Sfilate la teglia e fate raffreddare. Eliminate la carta da forno e farcite con le fette di prosciutto cotto e il formaggio fresco. Arrotolate dal lato lungo, aiutandovi con la pellicola, chiudete strettamente il rotolo e trasferitelo in frigo almeno 30 minuti. Scartate e servite con l'erba cipollina tagliuzzata finemente.

Con cotto e formaggio

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

PRUGNE
sorpresa agrodolce

Chutney esotico

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di susine gialle * 1 mela * 1 cipolla * ½ limone * 15 ml di aceto di mele * 70 g di zucchero di canna * ½ cucchiaino di coriandolo in polvere * ½ cucchiaino di zenzero in polvere * Sale e pepe rosa

Lavate e snocciolate le susine, sbucciate e pulite la mela e tagliatele a spicchi. Spellate e affettate la cipolla. In una casseruola, fate sciogliere a fuoco lento lo zucchero con il succo del limone, l'aceto e le spezie. Aggiungete mela e cipolla e fate sobbollire 15 minuti, mescolando di tanto in tanto. Unite le susine, un pizzico di sale, il pepe rosa e cuocete ancora 15-20 minuti. Spegnete, versate il chutney ancora bollente in un vasetto sterilizzato, chiudete ermeticamente e lasciate raffreddare capovolto. Fate riposare una settimana prima di aprire il vasetto. Chiuso, si conserva in dispensa 2-3 mesi. Dopo l'apertura, tenetelo in frigo e consumate in 4-5 giorni.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 filetto di maiale da circa 600 g * 4 susine gialle * 2 spicchi d'aglio * 2 foglie di alloro * 1 mazzetto di timo * Vino bianco * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Rosolate il filetto da tutti i lati in una padella con un filo d'olio, una foglia di alloro, uno spicchio d'aglio spellato e schiacciato e il timo. Salate, pepate e sfumate con una spruzzata di vino. Trasferite carne e sughetto in una teglia che vada sul fuoco e in forno (tenete da parte la padella). Infornate 20-25 minuti a 200º. Intanto, lavate le susine, tagliatele a metà e snocciolatele. Ripassatele qualche minuto nella padella con una noce di burro e l'aglio e l'alloro rimasti. Versate le susine nella teglia e rimescolatele nel fondo. Trasferite carne e frutta in un piatto e coprite con alluminio. Eliminate dalla teglia gli aromi e deglassate il fondo sul fornello, bagnando con un filo di vino e staccandolo con un cucchiaio di legno. Servite il filetto e le susine, accompagnati, a piacere, con un contorni di patate arrosto e fagiolini.

Arrostino di maiale

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

Rosse, nere, gialle o... già secche, sono deliziose in pasticceria e anche negli abbinamenti salati

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di code di gamberi * 300 g di susine gialle * 1 cipolla * 1 cm di zenzero fresco * 1 spicchio d'aglio * 1 cucchiaino di curry * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 mazzetto di erba cipollina * 1 peperoncino secco * 240 ml di latte di cocco * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Sgusciate i gamberi lasciando attaccate le codine, privateli del filo nero e sciacquateli. Fate appassire la cipolla e l'aglio, sbucciati e tritati, in una padella con un filo d'olio. Spolverizzate con il curry e unite lo zenzero, spellato e grattugiato, e il peperoncino sbriciolato. Versate un filo d'acqua e cuocete 2-3 minuti. Salate, pepate e aggiungete le susine lavate, divise a metà e snocciolate. Versate il latte di cocco e fate sobbollire 10 minuti a fuoco dolcissimo. Unite i gamberi e cuocete 3-4 minuti. Completate con il prezzemolo e l'erba cipollina tagliuzzata.

Curry di gamberi

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

Budino alla goccia

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
350 g di susine Goccia d'oro * 80 g di farina * 100 g di yogurt greco * 200 ml di latte * 1 uovo * 20 g di zucchero a velo * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia * Olio di semi di girasole * Sale

Ungete d'olio 6 cocottine. Lavate le susine e tagliatele in quarti, privandole dei noccioli. Distribuitele nelle cocottine e infornate 5 minuti a 210°. Intanto, setacciate la farina in una ciotola con lo zucchero a velo. Aggiungete un pizzico di sale, l'uovo leggermente sbattuto, il latte, lo yogurt, l'estratto di vaniglia e mescolate con una frusta per ottenere una pastella liscia. Sfornate le cocottine, dividetevi velocemente la pastella e rimettete subito in forno per altri 15-20 minuti, finché il composto è gonfio e dorato. Sfornate, lasciate riposare per un paio di minuti e servite.

Torta dolce al formaggio

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g di prugne nere * 350 g di formaggio fresco spalmabile * 70 g di zucchero * 1 uovo * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia * 1 cucchiaio di brandy * Farina * Burro

Lavate e snocciolate le prugne. Tagliatele a fettine, mescolatele in una terrina con il brandy, coprite e fate riposare 2 ore. Lavorate nel mixer il formaggio fresco con il succo emesso dalle prugne, lo zucchero, l'uovo e l'estratto di vaniglia, fino a ottenere una crema liscia. Distribuite le prugne in uno stampo imburrato e infarinato. Versate la crema e livellate. Infornate a 190° per circa 25 minuti, finché la torta è dorata. Verificate la cottura premendo un dito sulla superficie, che deve risultare rappresa ed elastica, con l'interno ancora morbido. Lasciate intiepidire prima di sformare il dolce.

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
200 g di prugne rosse * 250 g di riso originario * 1 l di latte * 3 uova * 6 cucchiai di zucchero semolato * 1 cucchiaio di zucchero a velo * Burro * Sale

Versate in una casseruola il riso e il latte. Aggiungete lo zucchero semolato, un pizzico di sale e mescolate. Portate a bollore a fuoco dolce e lasciate sobbollire circa 15 minuti, fino a quando il riso ha assorbito il liquido e risulta morbido e cremoso. Versate in una ciotola e fate raffreddare. Nel frattempo, lavate le prugne, snocciolatele e tagliatele a pezzetti. Sgusciate le uova separando tuorli e albumi. Unite i tuorli al riso raffreddato. In un'altra ciotola, montate gli albumi con lo zucchero a velo, fino a ottenere una neve ben ferma. Con una spatola, incorporate delicatamente al composto di riso gli albumi e le prugne a pezzetti. Trasferite la miscela in 8 stampini a pareti dritte, imburrati. Infornate a 180° per circa 25 minuti, fino a quando i dolci sono gonfi e dorati. Sfornate e servite.

Soufflé di riso

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

Cake rustico di patate

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
2 ore e 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g di patate * 12 fette sottili di pancetta affumicata * 150 g di pancetta dolce a dadini * 150 g di prugne secche snocciolate * 80 g di uvetta * 2 uova * Burro * Sale e pepe

Imburrate uno stampo rotondo del diametro di 20-22 cm. Foderate fondo e pareti con le fette di pancetta affumicata, disposte a raggiera, lasciandole sbordare. Passate in frigo per circa 30 minuti. Ammollate l'uvetta in una ciotolina con acqua tiepida. Tagliate a pezzetti le prugne. Rosolate per 5 minuti la pancetta a dadini in una padella con poco burro. Pelate e grattugiate le patate. Mescolatele in una ciotola con le prugne, l'uvetta scolata, i dadini di pancetta e le uova, leggermente sbattute. Regolate di sale, pepate e amalgamate bene gli ingredienti. Versate il composto nello stampo e ripiegate le fette di pancetta affumicata sulla superficie. Coprite con alluminio leggermente imburrato e sistemate lo stampo in una teglia con 3-4 dita d'acqua. Cuocete a bagnomaria in forno a 130° per circa 2 ore e 30 minuti. Sfornate e lasciate riposare 10 minuti. Sformate la torta e servitela ben calda.

Delizie glassate

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
4 susine gialle * 100 g di farina * 100 g di burro, più quello per gli stampini * 100 g di zucchero semolato * 2 uova * ½ bustina di lievito in polvere * 4 cucchiai di zucchero a velo

Fondete il burro in un pentolino circa 5 minuti, finché inizia ad assumere un colore dorato. Togliete dal fuoco e fate intiepidire.

Nel frattempo, sbattete in una terrina le uova con lo zucchero semolato. Aggiungete la farina setacciata con il lievito, il burro fuso e amalgamate. Lasciate riposare 10 minuti. Intanto, lavate, snocciolate e tagliate a pezzi le susine. Fatele cuocere in una casseruola con lo zucchero a velo per 15 minuti, fino a quando sono disfatte.

Imburrate una placca per dolcetti ovali (oppure per madeleine). Dividetevi l'impasto e infornate a 200° per circa 7 minuti. Frullate le susine e passate il ricavato al colino a maglie fini, per ottenere una salsa liscia. Sfornate i dolcetti, sformateli, spennellateli con la salsa di susine ancora calda, lasciate raffreddare e servite.

Crostata con confettura

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 panetto di pasta brisée pronta * 600 g di prugne nere * 4 cucchiai di confettura di susine gialle * 2 cucchiai di zucchero di canna * 1 cucchiaio di mandorle a lamelle * Farina * Burro

Trasferite la brisée in uno stampo per crostate, imburrato e infarinato. Bucherellate il fondo e stendetevi la confettura. Lavate le prugne, tagliatele a metà, snocciolatele, sistematele sulla confettura e spennellate di burro fuso. Cospargete con lo zucchero di canna e infornate 40-45 minuti a 160°, unendo le mandorle a 10 minuti dal termine. Fate raffreddare e servite, a piacere, con erba limoncina o menta fresca.

Clafoutis in pirofila

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 prugne rosse * 250 ml di latte * 170 g di zucchero semolato * 60 g di farina * 4 uova * Zucchero di canna * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia * 25 g di burro, più quello per la pirofila * Sale

Lavate, snocciolate e tagliate a spicchi le prugne. In una padella, sciogliete il burro con 20 g di zucchero semolato fino a ottenere un composto dorato. Versate le prugne e fatele caramellare per qualche minuto. Imburrate una pirofila e cospargetela di zucchero di canna. In una ciotola, mescolate le uova con lo zucchero semolato rimasto e un pizzico di sale. Incorporate la farina setacciata, la vaniglia e il latte. Versate il composto nella pirofila, distribuitevi le prugne e infornate 30 minuti a 190°.

Cosce speziate

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 1 ora e 5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 cosce di pollo * 8 prugne rosse * 4 cipollotti * 2 anici stellati * 1 stecca di cannella * Coriandolo in grani (facoltativo) * Peperoncino in povere * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Salate e pepate le cosce di pollo. Sistematele in una teglia unta d'olio e infornate 40 minuti a 180°, girandole un paio di volte. Unite i cipollotti, mondati e divisi a spicchi, la cannella, gli anici, qualche grano di coriandolo pestato (se lo usate) e una presa di peperoncino. Irrorate con il fondo di cottura (o, se occorre, con un filo d'acqua) e rimettete in forno 10 minuti, con la pelle del pollo verso l'alto. Lavate le prugne, tagliatele a metà ed eliminate i noccioli. Unitele al pollo, regolate di sale e spezie, alzate il forno a 220° e cuocete altri 10-15 minuti circa, finché la carne si stacca dagli ossi facilmente. Servite con ciuffi di prezzemolo.

Pudding alle mandorle

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
8 prugne rosse * 100 g di farina autolievitante * 100 g di zucchero di canna * 2 uova * 100 g di burro, più quello per lo stampo * 50 g di farina di mandorle * 3 cucchiai di mandorle a lamelle * 1 limone * 4 cucchiai di brandy * Cannella in polvere

Lavate le prugne, tagliatele a metà, eliminate i noccioli e riducetele a pezzetti. Mescolatele in una terrina con una presa di cannella, la scorza grattugiata del limone (ben lavato) e il brandy. In una ciotola, lavorate il burro morbido e lo zucchero con una frusta elettrica fino a ottenere una spuma. Aggiungete un uovo alla volta. Incorporate la farina autolievitante setacciata, quella di mandorle e amalgamate. Imburrate uno stampo a semisfera da zuccotto e cospargetelo con 2 cucchiai di mandorle a lamelle. Distribuite le prugne, versate il composto e cospargete con le mandorle rimaste. Infornate 35-40 minuti a 180°. Sfornate, fate intiepidire e sformate.

TRIFLE
il cioccolato diventa superstar

Trionfo bianco

Preparazione 30 minuti
Tempo di cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
360 g di cioccolato bianco * 200 g di mascarpone * 600 ml di panna fresca * 500 ml di succo di mirtilli * 100 g di zucchero a velo * 350 g di lamponi * 12 g di gelatina in fogli

Ammollate 6 g di gelatina in acqua fredda. Lavate i lamponi. Scaldate 50 ml di succo in un pentolino, scioglietevi la gelatina strizzata e fate intiepidire. Unite la miscela a 200 ml di succo, aggiungete 100 g di lamponi, versate in una coppa e fate rassodare in frigo un'ora. Sciogliete il cioccolato a bagnomaria con 240 ml di panna e fate raffreddare. Montate 240 ml di panna e incorporatela al cioccolato. Unite 50 g di lamponi e versate sulla gelatina. Rimettete in frigo un'ora. Ammollate la gelatina rimasta, unitela al resto del succo come fatto in precedenza, aggiungete altri 100 g di lamponi e versate sul cioccolato. Ripassate in frigo 2-3 ore. Lavorate il mascarpone con lo zucchero a velo e la panna rimasta. Versate sulla gelatina e completate con i lamponi rimasti e, a piacere, con foglie di menta e zucchero a velo.

Meringhe al cacao

Preparazione
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
24 meringhe pronte al cacao * 200 g di mascarpone * 200 ml di panna fresca * 50 g di zucchero a velo * Cacao amaro

Sbriciolate 8 meringhe grossolanamente e dividetele in 4 bicchieri. Lavorate il mascarpone con metà della panna e lo zucchero a velo, dividete nei bicchieri e unite in ognuno altre 2 meringhe sbriciolate. Montate il resto della panna e dividetela a ciuffi sui dessert. Guarnite con le meringhe intere rimaste, spolverizzate di cacao e servite subito.

Grazie a creme, spume e mousse questi dessert strepitosi faranno felice tutta la famiglia

Con frutta e muesli

Preparazione
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di ribes * 2 pesche noci * 1 spicchio di melone * 150 g di fragole * 250 g di yogurt * 100 g di muesli

Lavate e pulite la frutta. Riducete a fettine le pesche (non sbucciate) e il melone. Tagliate le fragole a dadini. Distribuite in 4 bicchieri metà dei ribes, le pesche, il melone, le fragole e i ribes rimasti. Aggiungete lo yogurt, il muesli e servite.

Pesche e pistacchi

Preparazione
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 pesche * 250 g di yogurt * 1 cucchiaio di granella di pistacchi * 4 lingue di gatto

Sbucciate le pesche, privatele dei noccioli e tagliatele a pezzi. Distribuitele in 4 bicchieri. alternandole allo yogurt. Completate con i pistacchi, le lingue di gatto e servite.

Alla crema pasticcera

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 pere * 4 prugne rosse * 250 ml di latte * 50 g di zucchero * 2 tuorli * 15 g di farina * 100 ml di panna fresca * ½ limone * 1 ciuffo di menta

Scaldate il latte con una scorzetta del limone, ben lavato. Mescolate in una casseruolina i tuorli con lo zucchero, unite la farina, stemperate con il latte filtrato e cuocete a fuoco dolcissimo, sempre rigirando, finché la crema si addensa. Versatela in una ciotola, coprite con pellicola a contatto e fate raffreddare. Lavate, pulite e tagliate a pezzetti le prugne e le pere. Spruzzate le pere con il succo del limone. Distribuite la frutta in 4 bicchieri e dividetevi la crema. Completate con la panna semimontata, foglie di menta e servite.

Uva e savoiardi

Preparazione 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di uva bianca e nera * 250 g di mascarpone * 200 g di crema pasticcera pronta * 8 savoiardi morbidi * 100 ml succo d'uva

Lavate e tagliate a metà gli acini d'uva. Rompete i savoiardi a pezzi, metteteli in una in una ciotola e bagnateli con il succo d'uva. Lavorate con la frusta elettrica la crema e il mascarpone. Alternate i 4 bicchieri i savoiardi, la crema, gli acini d'uva e servite.

Al cocco e granola

Preparazione 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
* 200 g di cocco pulito * 150 g di granola al cioccolato * 200 ml di panna fresca * 60 g di zucchero a velo * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia * Cacao amaro

Tagliate il cocco a pezzetti e distribuiteli in 4 bicchieri. Aggiungete la granola. Montate la panna con l'estratto di vaniglia e lo zucchero. Colmate i bicchieri con parte della panna, spolverizzate di cacao, terminate con il resto della panna a ciuffi, altro cacao e servite.

Pere e ciliegie

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 disco di pan di Spagna pronto * 400 g di pere sciroppate * 100 g di ciliegie sciroppate * 100 ml di vino bianco dolce * 2 tuorli * 200 ml di latte * 50 g di zucchero * 15 g di amido di mais * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia * 250 ml di panna fresca * 4 meringhe pronte * 50 g di cioccolato al latte

Scaldate in un pentolino il latte con 50 ml di panna. Mescolate in una casseruola i tuorli con lo zucchero, l'amido e la vaniglia. Stemperate con la miscela di latte e panna e fate addensare a fuoco dolce, mescolando. Togliete dal fuoco, versate in una ciotola, coprite con pellicola a contatto e lasciate raffreddare. Dividete il pan di Spagna a pezzi e metteteli sul fondo di una coppa. Mescolate 50 ml di sciroppo delle pere con il vino, versate sul pan di Spagna e livellate. Tagliate a fettine le pere, disponetele sul pan di Spagna e coprite con le ciliegie e la crema. Tenete in frigo un'ora. Montate la panna e distribuitela sulla crema. Guarnite con le meringhe spezzettate e il cioccolato tritato grossolanamente.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 uova * 3 cucchiai di zucchero * 1 arancia * 2 fogli di gelatina * 80 g di biscotti secchi * 150 ml di panna fresca * 50 ml di liquore all'arancia

Mettete la gelatina a bagno in acqua fredda. Lavate l'arancia, grattugiate la scorza e spremete il succo. Sgusciate un uovo e separate tuorlo e albume. In una ciotola, posta su un bagnomaria, sbattete il tuorlo e l'uovo rimasto con 2 cucchiai di zucchero. Unite scorza e succo e continuate a montare fino a ottenere una spuma. Scaldate 20 ml di liquore, scioglietevi la gelatina strizzata, versate nella spuma, amalgamate, togliete dal bagnomaria e trasferite la ciotola in acqua e ghiaccio. Continuate a montare finché la crema è fredda. Montate l'albume, con lo zucchero rimasto e incorporatelo alla crema. Dividete in 4 bicchieri 2/3 dei biscotti sbriciolati, irrorate con il liquore rimasto, colmate con la crema e mettete in frigo 2-3 ore. Guarnite con la panna montata, i biscotti sbriciolati rimasti e, a piacere, fettine di arancia, ciuffi di menta e fiori eduli.

Mousse all'arancia

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

Desiderio Red Velvet

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 confezione di preparato per torta Red Velvet * 3 uova (o quante indicate sulla confezione) * 140 g di burro (o quanto indicato sulla confezione) * 150 g di mascarpone * 240 ml di panna fresca * 60 g di zucchero a velo

Confezionate la torta lavorando il preparato con le uova e il burro, secondo le istruzioni sulla confezione. Infornatela 50 minuti a 170° (o quanto indicato), sfornate e fate raffreddare. Montate 140 ml di panna e amalgamateli al mascarpone con lo zucchero a velo. Dividete la torta a strati e ricavate tanti dischetti. Alternateli in 6 bicchieri alla crema di mascarpone. Sbriciolate i ritagli di torta. Guarnite i bicchieri con la panna rimasta, montata, le briciole di torta e servite.

Ai lamponi e mascarpone

Preparazione
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 disco di pan di Spagna * 400 g di lamponi * 300 g di mascarpone * 50 g di zucchero a velo * 100 ml di panna fresca

Tagliate il pan di Spagna a dadi e divideteli in 4 bicchieri. Lavate i lamponi. Frullatene 300 g con lo zucchero a velo e passate al setaccio. Mescolate il passato con il mascarpone. Distribuitelo nei bicchieri, sopra il pan di Spagna, e decorate con i lamponi rimasti e la panna semimontata.

Pinoli e macedonia

Preparazione
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 pesche * 2 albicocche * 200 g di fragole * 250 g di yogurt greco * 2 cucchiai di pinoli * 60 g di zucchero a velo * 1 limone * 1 ciuffo di menta

Pulite le fragole e tagliatele a pezzetti. Lavate le albicocche, sbucciate le pesche, eliminate i noccioli e tagliatele a pezzetti. Mescolate la frutta in una ciotola con un cucchiaio di zucchero e irroratela con il succo del limone. Mescolate lo yogurt con lo zucchero a velo rimasto. Distribuite in 4 bicchieri la frutta alternata con lo yogurt e i pinoli. Guarnite con la menta e servite.

Assapora gli AUTENTICI SALUMI Europei

Il contenuto della presente campagna promozionale rappresenta soltanto l'opinione dell'autore che se ne assume la responsabilità esclusiva.
La Commissione europea non accetta alcuna responsabilità per qualsiasi utilizzo che possa essere fatto delle informazioni ivi contenute.

DENOMINAZIONE D'ORIGINE PROTETTA

CONSORZIO DI TUTELA CACCIATORE ITALIANO

Salamini Italiani alla Cacciatora DOP

QUALITA' CERTIFICATA E GARANTITA NEL CUORE DELLA TRADIZIONE

CAMPAGNA FINANZIATA CON AIUTO DEL UNIONE EUROPEA

UNIONE EUROPEA SOSTIENE CAMPAGNE CHE PROMUOVONO PRODOTTI AGRICOLI DI QUALITÀ